ほけんだより 11月

令和８年１１月１２日（木）
練馬区立中村小学校
保健室　児童用
【家庭数配付】

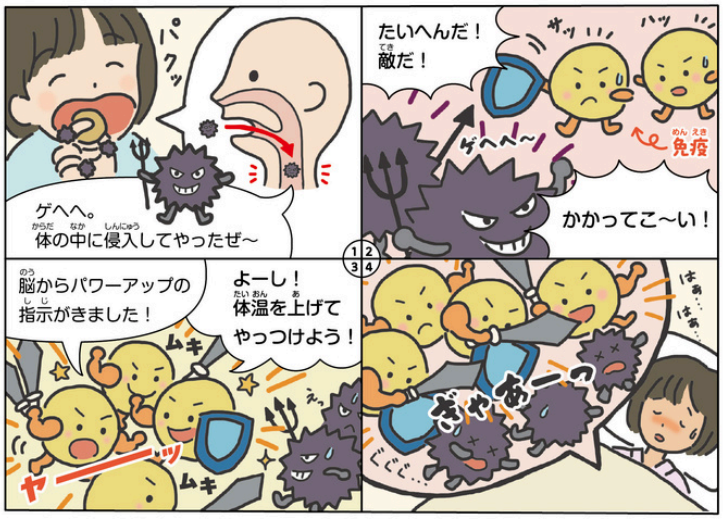
風がひんやりと感じられ、すっかり秋も深まってきました。木々の葉もきれいに色づき始め、秋の深まりを感じる季節です。これからの季節は、空気が乾燥して風邪のウイルスが広がりやすくなります。「しっかり食べて、しっかり運動し、しっかり寝る」ことが、からだの免疫力を高める一番の予防です。



洗い残しの多いところは？



熱ってどうして出るの？

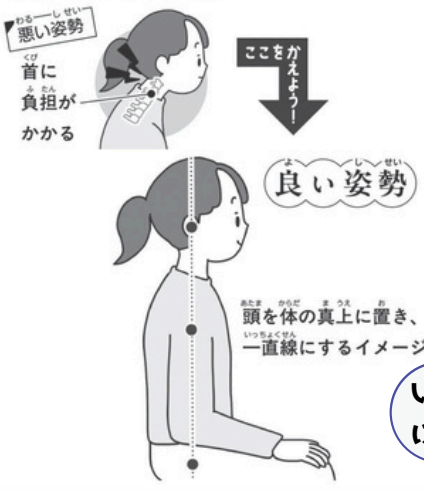


ポイント　風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

悪い姿勢になっていませんか？

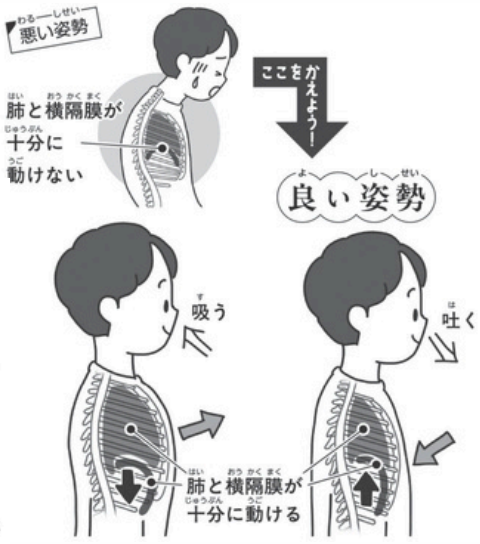
check! 首　首が前に出ていないかな？

頭の重さが首にものすごくかかって、頭が痛くなったり疲れやすくなったりします。



check! 背中　背中が丸まっていないかな？

息を吸うお部屋が狭くなって、十分な酸素が届かず、集中力が下がってしまいます。



check! 腰　骨盤が後ろに倒れていないかな？

背骨が「Cの字」になって体をうまく支えられず、腰が痛くなる原因んになります。



いすに座るときは、おなかと背中をまっすぐにして、足の裏をしっかり床につけよう。

